

Рекомендации по выработке системы личной безопасности:

- Если вам пришлось одному поздно вечером выйти на улицу, заранее прикиньте маршрут так, чтобы избежать плохо освещенных улиц, мест сборов компаний;
- Одевайтесь таким образом, чтобы одежда не привлекала особого внимания (не была вызывающей);
- Носите при себе в качестве средств самозащиты любую аэрозольную упаковку;
- Если есть возможность, чтобы вас встретили или забрали с вечеринки, то воспользуйтесь ею;
- Не пользуйтесь в одиночку услугами частного транспорта или попросите провожающего запомнить или записать номер автомашины;
- Собираясь провести вечер в незнакомой компании, возьмите с собой приятеля, которому вы доверяете;
- В начале вечеринки предупредите всех, что не уйдете не попрощавшись; если вы покидаете компанию с кем-то, то скажите друзьям с кем;
- Придя в незнакомое место, осмотритесь, постарайтесь определить местонахождение телефона, людей, которые могли бы вам помочь в случае опасности;
- Всегда демонстрируйте уверенность в себе: внешним видом, походкой, взглядом, ответами на вопросы;
- Будьте осмотрительны при случайных знакомствах, избегайте называть свой адрес, а если можно, то и телефон, назначайте свидание на «нейтральной» территории;
- Установите для себя четкие пределы: чего вы хотите и чего не позволите;
- Доверяйте своей интуиции, если вы ощущаете психологический дискомфорт, то это может быть потому, что вы не чувствуете себя в безопасности;
- Сохраняйте способность принимать ясные решения и правильно реагировать в любой ситуации;

Тест «Устойчивы ли вы к стрессу?»

1. На собраниях и в компаниях:

- а) я легко выхожу вперед
- б) верно нечто среднее
- в) я предпочитаю держаться в стороне

2. Я слегка теряюсь, неожиданно оказавшись в центре внимания:

- а) да
- б) верно нечто среднее
- в)нет

3. Я всегда рад(а) оказаться среди людей, например, в гостях, на дискотеке, каком-либо групповом мероприятии:

- а) да
- б) верно нечто среднее
- в)нет

4. В присутствии людей более старших по возрасту, опыту, я склонен (на) держаться скромно (молчать и т.п.):

- а) да
- б) верно нечто среднее
- в)нет

5. Мне трудно выступать и говорить перед большой группой ребят:

- а) да
- б) верно нечто среднее
- в)нет

6. В различных ситуациях в обществе я испытывал волнение, похожее на то, которое испытывает человек перед выходом на сцену:

- а) довольно часто
- б) изредка
- в) едва ли когда-нибудь

7. Находясь в большой группе людей, я предпочитаю держаться в стороне и по большей части предоставляю говорить другим:

- а) да
- б) верно нечто среднее
- в)нет

8. Я легко осваиваюсь в любом обществе:

- а) да
- б) не уверен (а)
- в) нет

9. Когда требуется немного дипломатии и умения побудить кого-то к действию, обычно обращаются ко мне:

- а) да
- б) не уверен (а)
- в) нет

10. Я считаю себя очень общительным (открытым) человеком:

- а) да
- б) верно нечто среднее
- в) нет

11. В общении с людьми:

- а) я не стараюсь сдерживать свои чувства
- б) верно нечто среднее
- в) стараюсь не выражать своих чувств

12. Мне не нравится, когда люди смотрят, как я работаю:

- а) согласен (а)
- б) не уверен (а)
- в) не согласен (а)

13. Я принадлежу к числу энергичных людей, которые всегда находятся в центре событий:

- а) да
- б) верно нечто среднее
- в) нет

Обработка результатов:

Подсчитайте сумму баллов: 2 балла за ответ «а» в вопросах 1,3,8,9,10,11,13; за ответы «в» на вопросы 2,4,5,6,7,12 и по 1 баллу за каждый ответ «б».

Если сумма меньше 7 баллов:

Поведение в условиях стресса неустойчиво. Возможны робость и застенчивость, вы опасаетесь оказаться смешным (ной). Когда на вас никто не смотрит или в кругу близких друзей вы можете быть ловким и остроумным человеком, вести себя непринужденно, но перед малознакомыми людьми, в ответственных ситуациях вы можете теряться, начинаете действовать не подумав. Стараетесь держаться в тени, даже если разбираетесь в деле лучше других.

От 8 до 17 баллов:

Вы выдерживаете стрессовые ситуации и способны, преодолевая себя, активно и успешно действовать.